6.038 Hovädzia pečienka ruská
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
slanina údená bez kože			0,10	0,10	0,10	0,10	0,25	0,25
smotana sladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
zeler	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40	0,60	0,48
cibuľa	0,50	0,43	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68
mrkva	0,50	0,40	0,60	0,48	0,70	0,56	0,80	0,64
petržlen	0,20	0,16	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
horčica	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
šampiňóny sterilizované b. n.	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
soľ	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
mlieko	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
hmotnosť porcie v g	104		130		156		172	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		90		110		120	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, pokrájame na kusy o hmotnosti cca l kg, ktoré prešpikujeme slaninou, osolíme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu, vložíme opečené mäso, mleté čierne korenie, horčicu, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozmiešame v mlieku a smotane. Prelisujeme, pridáme pokrájané šampiňóny, dochutíme octom a varíme ešte 20 minút
Prílohy: dusená ryža, cestoviny**.**

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	500	120	13,06	5,2	1,8	4,9	0,5	43,2	1,4	0,095	0,1	0,1	2,2	0,2
B	682	164	15,53	8,2	3,1	6,4	0,7	54,9	1,7	0,114	0,1	0,2	3,0	0,3
C	850	204	17,96	10,8	4,3	8,1	0,9	68,4	2,0	0,134	0,1	0,2	3,9	0,4
D	1014	243	20,52	13,2	4,9	9,8	1,1	81,6	2,3	0,155	0,1	0,2	4,7	0,5